

## BAB II

### PENYUSUNAN KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

#### A. Penyusunan Kerangka Teori

##### 1. Hakekat Latihan

Latihan adalah proses di mana seseorang atlet dipersiapkan untuk performa yang lebih tinggi<sup>5</sup>. Mempersiapkan atlet untuk mencapai tujuan tertentu melalui latihan yang terstruktur dan terfokus<sup>6</sup>. Tujuan latihan adalah meningkatkan kemampuan atlet dan bekerja kapasitas untuk *optimize* kinerja atletik.

Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standar yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

---

<sup>5</sup> Tudor O. Bompaa, *Periodization Teory And Methodology Of Traning* kendall/hunt, 1983, h.2

<sup>6</sup> Ibid, h.1

Latihan memberikan dampak peningkatan karena dilakukan secara berulang – ulang, dengan beban latihan yang makin meningkat. Latihan yang sistematis adalah program latihan yang direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah kearah materi yang paling suka, dari materi yang sederhana ke materi yang kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang ada pada saat awal latihan dirasakan sukar dilakukan, pada tahap – tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah dilakukan. Beban latihan harus meningkat maksudnya, penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodic, sesuai dengan prinsip – prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

Latihan yang teratur juga berdampak dengan dengan pengembangan fisik, keterampilan teknik, kemampuan taktik, dan faktor psikologis. Pengembangan fisik seorang atlet dengan melakukan latihan yang teratur dapat menargetkan peningkatan beberapa kebutuhan khusus olahraga seperti kekuatan, keterampilan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan, *flexibilitas*. Keterampilan

teknik berfokus menyempurnakan keterampilan teknik pada olahraga khusus yang di butuhkan oleh olahraga. Teknik yang sempurna akan memungkinkan untuk *optimasi* dalam pengembangan teknik olahraga tertentu. Kemampuan taktik, ini dirancang untuk meningkatkan strategi dan harus terlebih dahulu untuk mempelajari taktik lawan. Faktor psikologis akan sangat baik dengan mempersiapkan psikologis untuk memberikan mental kepribadian, disiplin, dan rasa percaya diri untuk atlet.

## 2. Hakekat Lemparan Samping

Melempar bola tau lebih lazim di sebut *passing* adalah merupakan salah satu tehnik yang sangat penting dalam permainan bola tangan, ibaratnya permainan bola kaki, operan-operan yang cantik dan menawan dapat membuat pemain lawan ekstra hati-hati dalam menjaga pertahanannya, itu juga yang terjadi dalam permainan bola tangan, lemparan bola dari tangan ke tangan sangat penting dalam usaha membangun sebuah serangan ke daerah pertahanan lawan, guna menghasilkan sebuah gol. Lemparan atau *Passing* dalam hakekatnya perbagi dalam dua bagian yaitu lemparan dengan dua tangan dan passing dengan satu tangan.

### a. Lemparan dengan dua tangan

Operan dengan dua tangan diperlukan terutama untuk operan – operan jarak dekat, namun perlu dilakukan dengan cepat. Untuk

itu, pemakaian teknik mana yang harus dipilih tergantung dari posisi pemain seremu dan pemain lawan yang menghadang.

Lemparan dua tangan sebagai berikut:

➤ *Chest Pass* (operan lemparan dada)

Pelaksanaannya: kedua tangan memegang bola di depan dada, jari – jari yang memegang bola diregangkan satu sama lain, siku dibengkokkan membentuk sudut  $45^\circ$ , posisi tubuh tegak dan posisi kaki tidak sejajar, melainkan memberikan salah satu kaki sedikit sedikit agak kedepan.



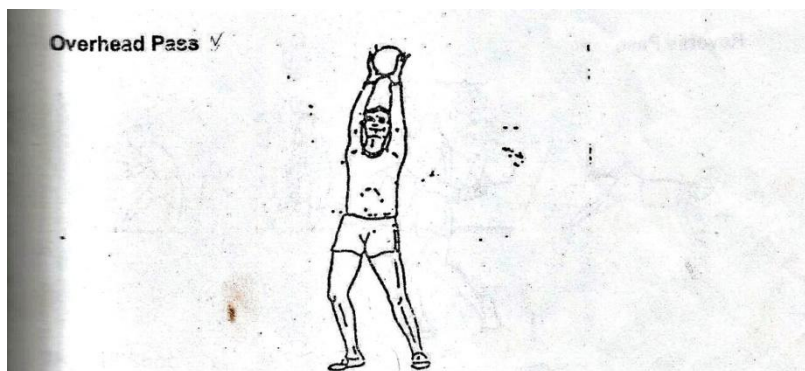
**Gambar 2.1** Lemparan chest pass

Sumber : Biomechanics blog: netball chest pass

➤ *Overhand Pass* (operan di atas kepala)

Pelaksanaannya: berdiri tegak, lutut sedikit di tekuk kedua tangan memegang bola di atas kepala, posisi hampir sama dengan lemparan bola kedalam sepak bola. Setelah bola dilepaskan kedua tangan diluruskan kedepan sejajar, posisi

tubuh tetap dipertahankan dengan mengantisipasi supaya badan tidak jatuh kedepan.



**Gambar 2.2** Overhead Pass

Sumber : Agus Mahendra , Bola Tangan h 61

➤ *Bounce Pass*

Pelaksanaannya: posisi badan membungkuk kedua kaki dibuka selebara bahu, salah satu kaki sedikit agak kedepan (tidak sejajajr) kedua lengan lurus kebawah, tangan memegang bola yang persis berada ditengah tegak lurus kedua kaki, kemudian bola dilepaskan kedepan. Pandangan kearah sasaran bola yang hendak di tuju dengan mempertahankan posisi tubuh tetap dalam keadaan stabil.



**Gambar 2.3** Bounce pass

Sumber : Agus Mahendra, Bola tangan h 61

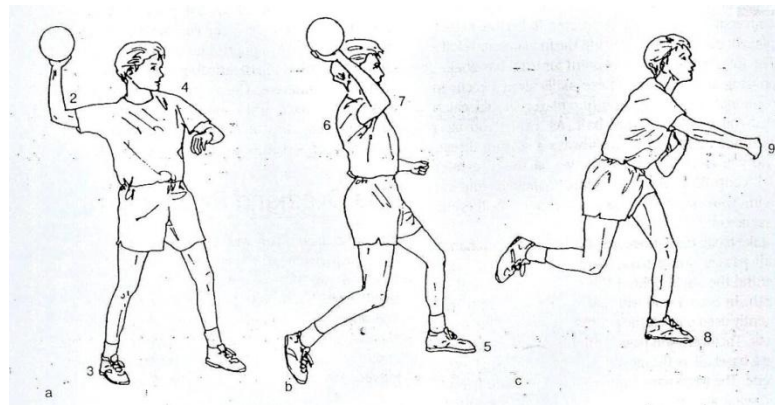
b. Lemparan Satu Tangan

Operan dengan satu tangan, dilihat dari jenisnya, dapat dibedakan berdasarkan dua tujuan, yaitu pertama, untuk mengoper pada teman seregu yang berjarak jauh dan yang kedua mengoper mengecoh lawan. Khususnya untuk *Javelin pass* pelaksanaan lemparan harus dilakukan dengan mengikuti prinsip maksimum *time distance*. Dalam arti lemparan itu harus dilakukan dalam waktu maksimum ( secepat – cepatnya) dan jarak sikap lemparan (*power position*) yang maksimum juga. Gabungan antara kedua factor yang maksimum tadi akan menjamin jauhnya lemparan.

➤ *Javelin Pass / Baseball Pass* (posisi seperti lempar lembing)

Pelaksanaannya : berdiri tegak, bola dipegang oleh salah satu tangan, dibawa kebelakang kepala, kedua siku sedikit di tekuk, kalua tangan kanan memegang bola, maka kaki kanan juga

berada dibelakang (begitu pula sebaliknya) kedua lutut sedikit ditekuk, tumit kaki yang dibelakang sedikit diangkat posisi sama dengan lempar lembing atau lemparang *baseball*.

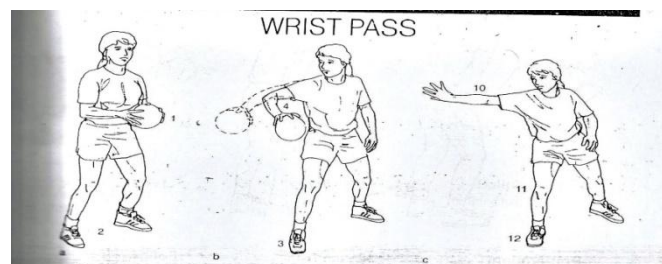


**Gambar 2.4** Javellin Pass

Sumber : Reita E. Clanton, Team Handball Steps to Success h 10

➤ *Wrist Pass* (Lemparan samping)

Pelaksanaanya : posisi tubuh agak miring ke kanan, kedua lutut ditekuk membentuk posisi sudut 45° pandangan ke samping kiri, bola di lempar dengan satu tangan melewati depan dada ke samping, posisi tubuh dipertahankan.

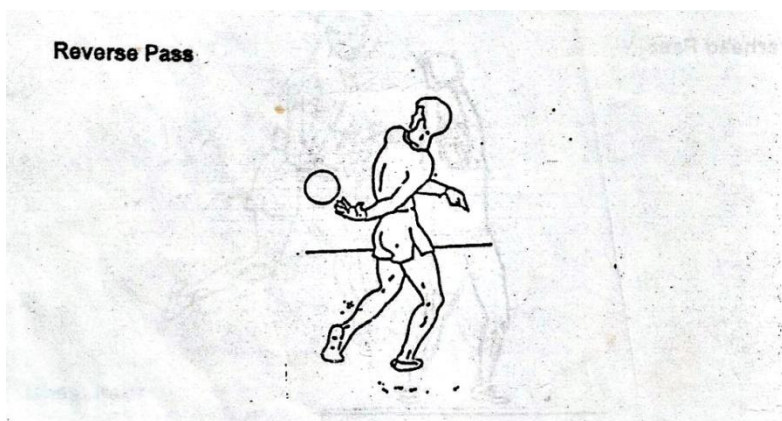


**Gambar 2.5** Wrist Pass

Sumber : Reita E. Clanton, Team Handball Steps to Success h 10

➤ *Reverse Pass*

Pelaksanaannya: badan sedikit dibungkukkan dengan posisi menyamping bola diegang oleh tangan kanan (atau sebaliknya) lutut sedikit ditekuk, kalau pass dengan menggunakan tangan kanan, maka kaki kanan rapat, dan tumit kaki kiri agak diangkat, bola dipassing melewati belakang pantat (bokong) ke samping.



**Gambar 2.6** Reverse Pass

Sumber : Agus Mahendra , Bola Tangan h 62

Dalam penelitian ini peneliti memilih *wrist pass* (lemparan samping) dari ketiga bentuk lemparan satu tangan karena *wrist pass* (lemparan samping) adalah gerakan yang dominan digunakan oleh atlet bola tangan ketika berada di depan pemain bertahan. Untuk meningkatkan keterampilan *wrist pass* (lemparan samping) bisa menggunakan latihan dengan media tertentu.



### 3. Hakekat Media Karet

Secara umum, media adalah sarana atau alat bantu yang digunakan sebagai penyalur informasi atau pesan untuk memperoleh suatu tujuan.

Secara etimologi, kata "*media*" merupakan bentuk jamak dari "*medium*", yang berasal dari Bahasa Latin "*medius*" yang berarti tengah. Sedangkan dalam Bahasa Indonesia, kata "*medium*" dapat diartikan sebagai "*antara*" atau "*sedang*" sehingga pengertian media dapat mengarah pada sesuatu yang mengantar atau meneruskan informasi (*pesan*) antara sumber (*pemberi pesan*) dan penerima pesan. Media dapat diartikan sebagai suatu bentuk dan saluran yang dapat digunakan dalam suatu proses penyajian informasi.<sup>7</sup>

Di dalam latihan, media berfungsi sebagai alat bantu dalam proses latihan. Tujuan dari penggunaan media sendiri adalah untuk membantu pelatih dalam menyampaikan materi latihan, sehingga atlet dapat dengan mudah memahami dan mempraktekkan materi latihan yang diberikan secara efektif dan efisien.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan karet sebagai media dalam meningkatkan keterampilan lemparan samping (*wrist pass*).

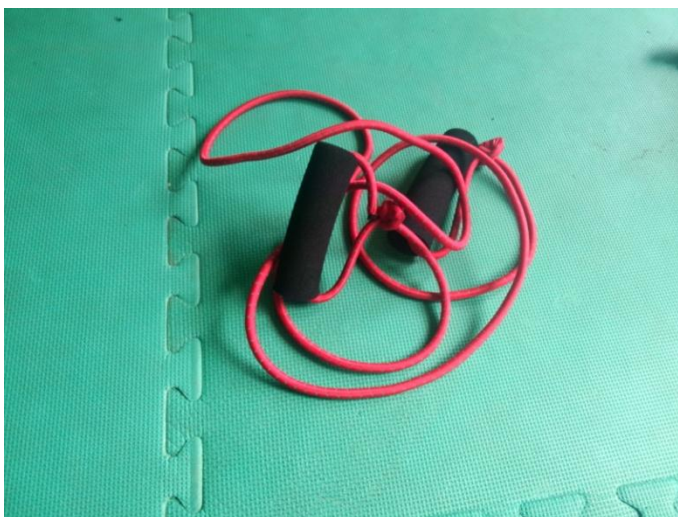
Pemilihan media tersebut dianggap sesuai karena karet memiliki

---

<sup>7</sup> <http://infodanpengertian.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-media-menurut-para-ahli.html> diakses pada tanggal 2 Mei 2016, pukul 10.00

bahan elastis yang dapat digunakan dalam membantu dan meningkatkan pergerakan lemparan dengan benar.

Salah satu jenis media karet yang biasa digunakan dalam meningkatkan kebugaran adalah *rubber bands*.



**Gambar 2.7.** *rubber bands*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

*Rubber bands* ini digunakan karena memiliki banyak kelebihan. Seperti yang dijelaskan oleh Nikolay dalam sebuah websitenya, sebagai berikut:

Keunggulan latihan menggunakan *rubber bands*?

- a. Lebih lentur
- b. Bebannya dapat disesuaikan dengan kemampuan
- c. Mengurangi resiko cedera
- d. Tidak memerlukan bantuan orang lain

- e. Harganya lebih murah dibandingkan dengan menggunakan latihan mesin
- f. Dapat digunakan dimana saja.<sup>8</sup>

Dari berbagai penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk menggunakan *rubber bands* sebagai media dalam membantu program latihan.

#### 4. Hakekat Keterampilan

##### a. Pengertian Keterampilan Motorik

Motorik adalah suatu peristiwa yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan.<sup>9</sup> Dengan kata lain, gerak adalah akumulasi dari suatu tindakan yang didasarkan oleh proses motorik. Karena motorik menyebabkan terjadinya suatu gerak, maka setiap penggunaan kata motorik selalu dikaitkan dengan gerak dan didalam penggunaan sehari-hari sering tidak dibedakan antara motorik dan gerak.

Namun yang harus selalu diperhatikan adalah bahwa gerak yang dimaksudkan disini bukan hanya semata-mata berhubungan

---

<sup>8</sup> <http://www.athlete.com/2013/10/rubberbands-or-free-weights/> diakses pada tanggal 2 Mei 2016

<sup>9</sup> Yanuar Kiram, *Belajar Motorik*, (Jakarta : Depdikbud,Dirjendikti,1992) h. 48

dengan gerak seperti yang kita lihat sehari-hari, yakni gerakannya anggota tubuh (tangan, lengan, kaki dan tungkai) melalui alat gerak tubuh (otot dan rangka). Tetapi gerak yang didalamnya melibatkan fungsi motorik seperti otak, saraf, otot dan rangka. Perkembangan keterampilan motorik meliputi motorik kasar dan halus.

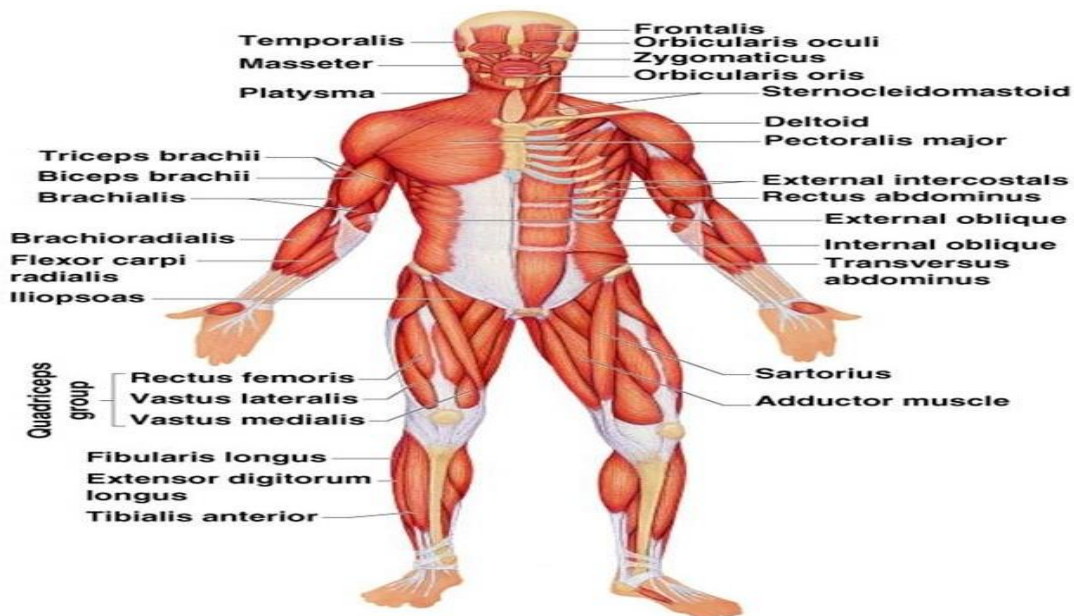
b. Pengertian Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar adalah bagian dari aktivitas gerak yang membutuhkan pengorganisasian otot-otot besar dan disertai pengerahan tenaga yang banyak.<sup>10</sup> Gerakan ini lebih menuntut kekuatan fisik dan keseimbangan, seperti merangkak, berjalan, berlari, melompat dan berenang.

Pada usia dini diharapkan telah mampu melakukan gerakan gerakan motorik kasar seperti, menuruni tangga langkah demi langkah, tetap seimbang ketika berjalan mundur, berlari dan langsung menendang bola, melompat lompat dengan kaki bergantian, melompati selokan selebar 50 cm dengan satu kaki, berjinjit dengan tangan di pinggul, melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan, menyentuh jari kaki tanpa menekuk lutut, mengendarai sepeda roda tiga, memanjat tangga- tangga di lapangan bermain.

---

<sup>10</sup> Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*, (Jakarta : Depdikbud Dirjendikti,, 1988) h. 97



**Gambar 2.8** otot – otot besar

Sumber : <http://kinerjaaktif.com/anatomi-tubuh-manusia-lengkap/>

### c. Komponen Keterampilan Motorik Kasar

Sebagaimana dikemukakan oleh Samsudin, bahwa keterampilan motorik kasar adalah aktivitas menggunakan otot-otot besar, meliputi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.<sup>11</sup> Keterampilan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak tergolong keterampilan gerak dasar.

Gerak dasar adalah gerakan- gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan

<sup>11</sup> Samsudin, *Perkembangan Motorik Di Taman Kanak-Kanak*, (Jakarta : Litera Prenada Group, 2007) h. 15

tingkat kematangan pada anak - anak.<sup>12</sup> Karena dengan gerak dasar yang baik maka kita akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah dan baik pula. Perkembangan keterampilan gerak bagi anak sekolah dasar ditekankan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berkaitan dengan olahraga.

Pada dasarnya gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang apabila dikuasai oleh siswa, akan menjadi landasan yang kuat untuk dapat mengembangkan gerak-gerak yang lebih kompleks. Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk bergerak. Dasar untuk gerak harus memiliki pondasi yang baik apabila ingin melakukan suatu gerak. Untuk itu kita harus tahu pembagian gerakan dasar tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Sugiarto : gerak dasar terdiri dari beberapa macam, yaitu : Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif.<sup>13</sup>

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lainnnya. Bentuk gerak lokomotor diantaranya berjalan, berlari, berjengket, melompat dan meloncat, merayap dan memanjat. Gerak non lokomotor adalah aktivitas

---

<sup>12</sup> Sugiarto, *Belajar Gerak*, (Jakarta : Pusdikran KONI PUSAT, 1993) h. 4

<sup>13</sup> *Ibid.*, h. 5

yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak berpindah tempat. Gerak non lokomotor diantaranya menghindar, menggerakkan otot, menganyukan kaki, bergantung, menarik dan mendorong. Gerak manipulatif adalah keterampilan motorik yang memerlukan koordinasi mata dengan anggota tubuh yang lainnya untuk mensiasati tempat atau objek untuk bergerak. Bentuk gerak manipulatif diantaranya menggelindingkan benda, melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola.

Keterampilan gerak dasar atau keterampilan motorik kasar diklasifikasikan menjadi tiga komponen gerak, yaitu :

➤ Keterampilan Gerak Lokomotor

Keterampilan gerak lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi transportasi manusia, keterampilan ini yang menggerakkan individu dalam suatu ruang atau dari ke tempat lain.<sup>14</sup> Atau dapat diartikan juga suatu kemampuan yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti melompat. Kemampuan gerak lain yang termasuk lokomotor adalah berjalan, berlari, meloncat, dan melakukan gerakan seperti hewan. Keterampilan lokomotor sering digunakan dalam

---

<sup>14</sup> Samsudin, *Perkembangan Motorik di Taman Kanak-Kanak*, (Jakarta : Litera Prenada Group, 2007) h. 75

aktivitas sehari-hari karena sangat mendukung terhadap mobilitas hidup manusia. Tanpa kemampuan lokomotor yang memadai, aktivitas manusia sering kali terhambat dan hasilnya tidak optimal. Oleh karena itu kemampuan ini harus terus dipelihara agar aktivitas hidup tetap terjaga.

➤ Keterampilan Gerak Non Locomotor

Keterampilan gerak non lokomotor adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan meminimalisasi atau tanpa bergerak dari tempatnya atau landasannya.<sup>15</sup> Dengan kata lain, aktivitas tersebut dilakukan ditempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan menegang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar dan lain sebagainya. Tanpa kemampuan non lokomotor yang memadai, aktivitas manusia akan terhambat dan hasilnya tidak optimal.

➤ Keterampilan Gerak Manipulatif

Kemampuan gerak manipulatif adalah gerakan yang pemberian gaya kepada objek – objek dan atau penerimaan gaya dari objek – objek itu.<sup>16</sup> Keterampilan ini diperlukan ketika individu

---

<sup>15</sup> *Ibid.*, h. 95

<sup>16</sup> *Ibid.*, h. 103



sedang menguasai macam-macam objek. Kemampuan gerak manipulatif banyak melibatkan kaki dan tangan, tetapi bagian lain tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulatif objek lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, keterampilan ini cukup penting untuk mendukung kemampuan berjalan dalam ruangan. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari gerakan mendorong, melempar, memukul, menendang. Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan menggunakan bola yang lain dengan memantul - mantulkan bola atau menggiring bola. Tanpa Kemampuan gerak manipulatif yang memadai, aktivitas manusia sering kali terhambat dan hasilnya tidak optimal.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, melempar termasuk satu keterampilan motorik kasar yang masuk dalam kategori gerak dasar manipulatif. Gerak dasar manipulatif melempar harus dilatih agar atlet bola tangan terbiasa atau mahir melakukan lemparan.

## **5. Hakekat Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta**

Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta pertama kali di bentuk pada tahun 2007, Tujuan di bentuknya klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta ini bertujuan untuk menjadi pelopor bola tangan di Indonesia dan mengenalkan bagaimana cara berlatih bola tangan.

Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta saat ini sedang fokus dalam pembinaan mahasiswa baru yang telah mendaftar dan terdaftar di Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta, untuk menjadi penerus atlet Bola Tangan UNJ di masa depan bahkan untuk atlet daerah maupun nasional.

Sejak tahun 2012 Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta selalu menjadi juara nasional mahasiswa, *event* internasional juga sering diikuti Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta untuk mengukur kekuatan yang dimiliki, namun Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta belum memperoleh prestasi yang membanggakan karena hanya sampai di 8 besar kejuaraan Mahasiswa Asia Tenggara.

Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta menjadi penyokong terbanyak atlet nasional bola Tangan dalam kejuaraan SEAHF dan IHF dan juga Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta menjadi penyokong atlet terbanyak daerah DKI Jakarta dan Jawa Barat pada Ekspis Pekan Olahraga Nasional XIX Jawa Barat. Dan sampai saat Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta adalah team Universitas nomor satu di Indonesia.

## B. Kerangka Berfikir

Bola tangan adalah sebuah cabang olahraga permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan satu atau kedua tangan dengan cara dilempar, dipantulkan, ditangkap atau ditembakkan. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang tim lawan dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang tim kita.

Dalam permainan bola tangan berjalan dengan tempo yang cepat. Oleh karena itu seorang pemain bola tangan haruslah memiliki keterampilan yang baik. Pemain harus memiliki start lari dengan cepat, berlari dengan lincah/tangkas, dapat menangkap bola dengan mantap, melempar (mengoper) bola dengan tepat sasaran. Selain itu juga pemain harus memiliki koordinasi tubuh yang baik serta menguasai beberapa cara menembakkan bola. Dalam garis besarnya, keterampilan dasar permainan bola tangan adalah mengoper bola, melempar bola, menggiring bola, dan menembak.

Melempar dan Mengoper bola sangat penting dalam permainan bola tangan karena permainan bola tangan pemain sangat jarang menggiring bola dan menembakpun dengan cara melempar bola ke gawang. Dalam permainan bola tangan terdapat 2 macam jenis operan yang pertama lemparan di atas kepala (*Javelin pass*) dan lemparan samping (*wrist pass*).

Lemparan samping (*wrist pass*) sangat sering di gunakan dalam permainan bola tangan, karena ketika berhadapan dengan pertahanan tim lawan lemparan samping *wrist pass* sangat efektif digunakan karena mampu memindahkan bola dengan cepat namun tidak bisa melakukan serangan kejutan karena sangat minim menggunakan tenaga maksimal. Namun banyak atlet yang belum mampu menggunakan lemparan samping dengan baik. Cara meningkatkan keterampilan lemparan samping (*wrist pass*) melakukan latihan dengan media karet.

Salah satu media karet yang digunakan adalah *rubber hand*. Karena *rubber hand* memiliki keunggulan seperti lebih lentur, beban dapat disesuaikan, mengurangi resiko cedera, tidak memerlukan bantuan orang lain, harganya lebih murah dibandingkan dengan menggunakan mesin, bisa digunakan dimana saja.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Agar dalam penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas perlu dirumuskan suatu hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut: latihan dengan menggunakan media karet dapat meningkatkan keterampilan lemparan samping (*wrist pass*) pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta.